


にんじんしゅ-ちゅ


(材料)

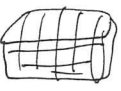
にんじん 5cm 

カラウ-チョ ひとつかみ


(作り方)

① にんじんは皮をむく

②  はしから 5mm はばに
切る

③  重ねてさらに
5mm はばに
切る

④ / こんろかんじ

⑤  フライパン用意

⑥ ゴマ油を **大さじ1** 入れる

⑦ 強火にかける

⑧ にんじんを 全部入れる

⑨ 1分いためる

⑩ 火をとめる

⑪ ボウルに入れる

⑫ カラウ-チョを ひとつかみ
入れる

⑬ まぜる

⑭ でき上り

にんじんとませたら

即たべ子のか

おススメ!!

カラウ-チョが
長い時間

おくとしたした
してしまふ。

